

**UKMERGĖS VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽIOGELIS“**  
Bažnyčios g. 5, 20107 Ukmergė

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**1-3 metų amžiaus grupė**

Istaigos darbo laikas  
Nuo 6.30 iki 18.30 val.

1 savaitė  
Pirmadienis

Lopšelinukai

Tvirtinu:

Dirklorė  
Elnutė Juscoičienė  
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	115A	150	7.02	10.09	24.04	185.01
Trintos uogos	UO34	20	0.24	0.00	2.40	8.20
Kmylių arbata	G001	100	0.13	0.10	0.33	2.22
Traškučiai		25	2.63	0.40	19.35	93.50
<b>Iš viso:</b>			<b>10.02</b>	<b>10.59</b>	<b>46.12</b>	<b>288.93</b>

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	100	3.01	1.98	11.81	75.81
Ruginė duona		25	1.10	0.18	10.91	49.50
Kepti su garais kalakutienos kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T	60	14.37	3.83	4.53	107.90
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	60	1.61	0.08	14.71	65.12
Kopūstų-morkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	S001	60	0.83	3.54	3.59	45.44
Natūralios sultys		120	0.48	0.00	13.56	55.20
<b>Iš viso:</b>			<b>21.40</b>	<b>9.61</b>	<b>59.11</b>	<b>398.97</b>

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	120	14.75	12.13	15.87	232.16
Uogienė		20	0.10	0.04	3.45	14.60
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliai		100	0.00	0.01	13.00	57.00
<b>Iš viso:</b>			<b>14.85</b>	<b>12.18</b>	<b>32.32</b>	<b>303.76</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46.27</b>	<b>32.38</b>	<b>137.55</b>	<b>991.66</b>

**1 savaitė**  
**Antradienis**

Lopšelinukai

Tvirtinu:

Direktorė  
Dirutė Jusonienė  
*[Signature]*  
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	Kr023	150	5.98	5.75	26.39	181.50
Varškė su jogurtu ir uogomis	15-1/1	50	6.52	3.80	2.20	67.60
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliai		100	0.00	0.01	13.00	57.00
<b>Iš viso:</b>			<b>12.50</b>	<b>9.56</b>	<b>41.59</b>	<b>306.10</b>

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Zirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	100	3.45	1.41	11.86	72.65
Jautienos kukuliai kepti garuose (tausojantis)	J004	60	10.76	5.79	4.56	113.25
Jogurtinis padažas su žalumynais	14-1/21	20	0.78	2.45	1.18	29.88
Virti makaronai (tausojantis)	6-3/60T	60	3.61	1.78	16.34	96.73
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	S8	40	0.36	4.41	3.34	53.37
Pomidoras	D000.3	30	0.30	0.06	1.23	6.60
Stalo vanduo su uogomis	G009	150	0.12	0.00	1.20	4.10
<b>Iš viso:</b>			<b>19.38</b>	<b>15.90</b>	<b>39.71</b>	<b>376.58</b>

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai	77A	100	6.61	13.06	33.51	277.55
Uogienė		25	0.13	0.05	4.32	18.25
Kmynų arbata	G001	100	0.13	0.10	0.33	2.22
<b>Iš viso:</b>			<b>6.87</b>	<b>13.21</b>	<b>38.16</b>	<b>298.02</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>38.75</b>	<b>38.67</b>	<b>119.46</b>	<b>980.70</b>

1 savaitė  
Trečiadienis

Lopšelinukai

Tvirtinu: *Dirktorė*  
*Birutė Juconičienė*  
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	M008	120	12.00	6.85	34.20	248.33
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Kriaušės		100	0.00	0.00	13.00	58.00
<b>Iš viso:</b>			<b>12.00</b>	<b>6.85</b>	<b>47.20</b>	<b>306.33</b>

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščių sriuba (tausojantis)	1Sr	100	0.92	2.14	7.37	50.00
Ruginė duona		25	1.10	0.18	10.91	49.50
Virtų bulvių cepelinai su vištiena (tausojantis)	35G	40/110	12.88	3.49	38.40	234.64
Grietinė		25	0.95	2.50	1.08	30.50
Traškios morkų lazdelės	16-1/5	80	0.80	0.16	6.96	24.80
Stalo vanduo su uogomis	G009	150	0.12	0.00	1.20	4.10
<b>Iš viso:</b>			<b>16.77</b>	<b>8.47</b>	<b>65.92</b>	<b>393.54</b>

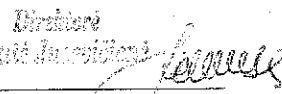
Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	96A	120	5.90	4.83	24.10	163.89
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais	16-8/160	50	4.51	2.20	12.91	90.66
Kakava su pienu	G002	100	1.70	1.30	4.35	36.45
<b>Iš viso:</b>			<b>12.11</b>	<b>8.33</b>	<b>41.36</b>	<b>291.00</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40.88</b>	<b>23.65</b>	<b>154.48</b>	<b>990.87</b>

**1 savaitė**  
**Ketvirtadienis**

Lopšelinukai

Tvirtinu:

  
 (pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	92A	150	3.69	6.23	26.58	188.24
Uogienė		20	0.10	0.04	3.45	14.60
Siūrio lazdelės Ptk-Nik		20	5.34	4.16	0.07	59.08
Kmyną arbata	G001	100	0.13	0.10	0.33	2.22
<b>Iš viso:</b>			<b>9.26</b>	<b>10.53</b>	<b>30.43</b>	<b>264.14</b>

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avinžirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr001	100	3.08	1.47	9.94	63.79
Ruginė duona		25	1.10	0.18	10.91	49.50
Kepti žuvies maltinukai (tausojantis)	Ž010	65	13.67	5.42	4.12	118.96
Bulvių košė (tausojantis)	2Gar	80	1.77	3.01	12.94	85.25
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	50009	50	0.70	3.23	5.84	52.32
Žali žirneliai	34S	25	1.18	0.05	2.43	16.50
Stalo vanduo su mėtomis	G009	150	0.00	0.00	0.01	0.03
<b>Iš viso:</b>			<b>21.50</b>	<b>13.36</b>	<b>46.19</b>	<b>386.35</b>

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	Sr38	160	7.51	6.71	20.60	166.45
Bananai		140	1.68	0.42	32.34	139.86
<b>Iš viso:</b>			<b>9.19</b>	<b>7.13</b>	<b>52.94</b>	<b>306.31</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39.95</b>	<b>31.02</b>	<b>129.56</b>	<b>956.80</b>

1 savaitė  
Penktadienis

Lopšelinukai

Tvirtinu:

Dirktorė  
Dirutė Jusciūnienė  
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	95A	90	3.69	3.28	16.57	106.81
Virti kiaušiniai (tausojantis)	Ki002	50	6.15	5.85	0.35	78.50
Duona su sviestu	2S	20/5	0.91	4.24	8.77	76.75
Kakava su pienu	G002	100	1.75	1.32	5.15	40.25
<b>Iš viso:</b>			<b>12.50</b>	<b>14.69</b>	<b>30.84</b>	<b>302.31</b>

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raugintų kopustų sriuba (tausojantis)	7Sr	100	0.73	2.14	5.75	43.69
Ruginė duona		20	0.88	0.14	8.73	39.60
Plovas su vištiena (tausojantis)	PO23	150	20.76	8.57	29.86	278.76
Daržovių rinkinukas (pomidoras, paprika) (augalinis)	D006	25/25	0.49	0.13	2.16	12.55
Agurkas (pagal sezoniškumą)	D000.4	30	0.09	0.06	0.33	2.94
Natūralios sultys		100	0.40	0.00	11.30	46.00
<b>Iš viso:</b>			<b>23.35</b>	<b>11.04</b>	<b>58.13</b>	<b>423.54</b>

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai (tausojantis)	80A	110	14.69	7.25	28.94	237.63
Grietinė		20	0.76	2.00	0.86	24.40
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliai		80	0.00	0.01	10.40	45.60
<b>Iš viso:</b>			<b>15.45</b>	<b>9.26</b>	<b>40.20</b>	<b>307.63</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51.30</b>	<b>34.99</b>	<b>129.17</b>	<b>1033.48</b>

2 savaitė  
Pirmadienis

Lopšelinukai

Tvirtinu:

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	92A	150	3.69	6.23	26.58	188.24
Uogienė		25	0.13	0.05	4.32	18.25
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliai		120	0.00	0.01	15.60	68.40
<b>Iš viso:</b>			<b>3.82</b>	<b>6.29</b>	<b>46.50</b>	<b>274.89</b>

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sviežių kopūstų sriuba (tausojantis)	6Sr	100	0.94	2.47	5.84	46.59
Ruginė duona		25	1.10	0.18	10.91	49.50
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	60	11.95	8.29	4.24	142.00
Birū grikių košė su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT	60	3.66	2.85	19.61	118.93
Morkos su aliejumi (augalinis)	S004	40	0.40	2.26	3.66	32.88
Daržovių rinkinukas ( pomidoras, ropė) (augalinis)	D006	15/15	0.29	0.03	1.52	7.50
Stalo vanduo su uogomis	G009	150	0.12	0.00	1.20	4.10
<b>Iš viso:</b>			<b>18.46</b>	<b>16.08</b>	<b>46.98</b>	<b>401.50</b>

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti orkaitėje varškečiai (tausojantis)	7-8/166T	120	17.77	9.10	31.23	275.49
Grietinė		25	0.95	2.50	1.08	30.50
Kmynų arbata	G001	100	0.13	0.10	0.33	2.22
<b>Iš viso:</b>			<b>18.85</b>	<b>11.70</b>	<b>32.64</b>	<b>308.21</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41.13</b>	<b>34.07</b>	<b>126.12</b>	<b>984.60</b>

**2 savaitė**  
**Antradienis**

Lopšėlinukai

Tvirtinuo:

(pareigės, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Dešrelės pieniškos (virtos)	128M	80	9.28	16.00	0.80	198.40
Pomidorų padažas		20	0.34	0.04	4.34	19.20
Ruginė duona		20	0.88	0.14	8.73	39.60
Pomidoras	D000.3	30	0.30	0.06	1.23	6.60
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Kriaušės		80	0.00	0.00	10.40	46.40
<b>Iš viso:</b>			<b>10.80</b>	<b>16.24</b>	<b>25.50</b>	<b>310.20</b>

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	100	3.45	1.41	11.86	72.65
Ruginė duona		20	0.88	0.14	8.73	39.60
Orkaitėje kepti žuvies paplotėliai (tausojantis)	9-8/163T	55	9.64	2.54	1.12	65.54
Grietinės-pomidorų padažas	4P	15	0.38	1.26	1.45	18.54
Bulvių košė (tausojantis)	2Gar	80	1.77	3.01	12.94	85.25
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	S0009	50	0.70	3.23	5.84	55.91
Žali žirneliai	34S	30	1.06	0.05	2.18	14.85
Natūralios sultys		120	0.48	0.00	13.56	55.20
<b>Iš viso:</b>			<b>18.36</b>	<b>11.64</b>	<b>57.68</b>	<b>407.54</b>

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta ryžių kruopų košė (tausojantis)	102A	150	4.82	5.22	32.54	197.96
Traputis		10	1.12	0.17	7.50	34.20
Kakava su pienu	G002	120	2.04	1.55	5.21	43.74
<b>Iš viso:</b>			<b>7.98</b>	<b>6.94</b>	<b>45.25</b>	<b>275.90</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>37.14</b>	<b>34.82</b>	<b>128.43</b>	<b>993.64</b>



2 savaitė  
Trečiadienis

Lopšelinukai

Tvirtinu:

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	115A	150	7.02	10.09	24.04	185.01
Siūrio lazdelės Pik-Nik		20	5.34	4.16	0.07	59.08
Kmylių arbata	G001	100	0.13	0.10	0.33	2.22
Obuoliai		80	0.00	0.01	10.40	45.60
<b>Iš viso:</b>			<b>12.49</b>	<b>14.36</b>	<b>34.84</b>	<b>291.91</b>

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščių sriuba (tausojantis)	1Sr	100	0.92	2.14	7.37	50.00
Ruginė duona		25	1.10	0.18	10.91	49.50
Kepti jautienos kukuliai su obuoliu (tausojantis)	12-7/143T	60	11.62	6.42	2.25	112.33
Jogurtinis padažas su žalumynais	14-1/21	20	0.78	2.45	1.18	29.88
Virti makaronai (tausojantis)	6-3/60T	60	3.61	1.78	16.34	96.73
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	S8	40	0.36	4.41	3.34	53.37
Agurkas (pagal sezoniškumą)	D000.4	30	0.24	0.06	0.66	4.14
Stalo vanduo su mėtomis	G009	150	0.00	0.00	0.01	0.03
<b>Iš viso:</b>			<b>18.63</b>	<b>17.44</b>	<b>42.06</b>	<b>395.98</b>

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sklandžiai su obuoliais	M003	110	6.64	9.85	35.86	259.06
Trintos uogos	U034	20	0.24	0.00	2.40	8.20
Pienas		80	2.56	2.00	3.84	44.00
<b>Iš viso:</b>			<b>9.44</b>	<b>11.85</b>	<b>42.10</b>	<b>311.26</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40.56</b>	<b>43.65</b>	<b>119.00</b>	<b>999.15</b>

2 savaitė  
Ketvirtadienis

Lopšelinukai

Tvirtinu:

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	Kr023	150	5.98	5.75	26.39	181.50
Javainių batonėlis		30	1.44	1.95	20.10	103.71
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	100	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>7.42</b>	<b>7.70</b>	<b>46.49</b>	<b>285.21</b>

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Zirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	14Sr	100	3.00	2.06	9.53	65.47
Ruginė duona		20	0.88	0.14	8.73	39.60
Virtų bulvių cepelinai su jautiena (tausojantis)	89M	40/110	11.02	6.39	39.01	256.00
Grietinė		20	0.76	2.00	0.86	24.40
Traškios morkų lazdelės	16-1/5	80	0.80	0.16	6.96	24.80
Stalo vanduo su uogomis	G009	150	0.12	0.00	1.20	4.10
<b>Iš viso:</b>			<b>16.58</b>	<b>10.75</b>	<b>66.29</b>	<b>414.37</b>

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas (tausojantis)	5V	120	16.13	11.59	16.96	239.06
Uogienė		20	0.10	0.04	3.45	14.60
Kmynų arbata	G001	100	0.13	0.10	0.33	2.22
Kriaušės		80	0.00	0.00	10.40	46.40
<b>Iš viso:</b>			<b>16.36</b>	<b>11.73</b>	<b>31.14</b>	<b>302.28</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40.36</b>	<b>30.18</b>	<b>143.92</b>	<b>1001.86</b>

**2 savaitė**  
**Penktadienis**

Lopšelinukai

Tvirtinu:

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių košė su aliejumi (tausojantis) (augalinis)	3-3/52AT	120	5.33	4.81	28.54	179.09
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	45	20/5/10	3.38	6.76	8.98	110.15
Kmynų arbata	G001	100	0.13	0.10	0.33	2.22
<b>Iš viso:</b>			<b>8.84</b>	<b>11.67</b>	<b>37.85</b>	<b>291.46</b>

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Šr014	100	3.01	1.98	11.81	75.81
Ruginė duona		25	1.10	0.18	10.91	49.50
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	P021	100	17.11	6.54	5.98	149.60
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	60	1.61	0.08	14.71	65.12
Daržovių rinkinukas (pomidoras, žiedinis kopūstas) (augalinis)	D006	25/25	0.88	0.13	2.16	10.50
Agurkas (pagal sezoniškumą)	D000.4	30	0.24	0.06	0.66	4.14
Natūralios sultys		120	0.48	0.00	13.56	55.20
<b>Iš viso:</b>			<b>24.43</b>	<b>8.97</b>	<b>59.79</b>	<b>409.87</b>

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	160	6.14	6.34	18.07	155.12
Bananai		120	1.44	0.36	27.72	119.88
<b>Iš viso:</b>			<b>7.58</b>	<b>6.70</b>	<b>45.79</b>	<b>275.00</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40.85</b>	<b>27.34</b>	<b>143.43</b>	<b>976.33</b>

**3 savaitė**  
**Pirmadienis**

Lopšelinukai

Tvirtinū:

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių kruopų košė (tausojantis)	106A	150	5.81	6.09	21.65	176.59
Trinta varškė su braškėmis	15-1/8	60	7.62	4.32	4.57	85.48
Kmylių arbata	G001	100	0.13	0.10	0.33	2.22
Obuoliai		80	0.00	0.01	10.40	45.60
<b>Iš viso:</b>			<b>13.56</b>	<b>10.52</b>	<b>36.95</b>	<b>309.89</b>

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	Sr009	100	1.72	1.19	9.27	51.69
Ruginė duona		20	0.88	0.14	8.73	39.60
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/61T	60	11.18	5.57	2.51	104.50
Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)	Gr.002	80	2.48	0.30	26.14	118.33
Kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/2A	40	0.59	2.26	2.06	28.34
Agurkas (pagal sezoniškumą)	D000.4	30	0.24	0.06	0.66	4.14
Natūralios sultys		100	0.40	0.00	11.30	46.00
<b>Iš viso:</b>			<b>17.49</b>	<b>9.52</b>	<b>60.67</b>	<b>392.60</b>

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Mieliniai blynai	M004	100	7.19	12.94	37.42	294.43
Trintos uogos	U034	20	0.24	0.00	2.40	8.20
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	100	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>7.43</b>	<b>12.94</b>	<b>39.82</b>	<b>302.63</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>38.48</b>	<b>32.98</b>	<b>137.44</b>	<b>1005.12</b>

**3 savaitė**  
**Antradienis**

Lopšelinukai

Tvirtinu:

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis)	3-3/32T	150	3.23	5.87	26.07	181.08
Kakava su pienu	G002	100	1.70	1.30	4.35	36.45
Obuoliai		120	0.00	0.01	15.60	68.40
<b>Iš viso:</b>			<b>4.93</b>	<b>7.18</b>	<b>46.02</b>	<b>285.93</b>

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	5r015	100	3.45	1.41	11.86	72.65
Ruginė duona		25	1.10	0.18	10.91	49.50
Orkaitėje kepti žuvis kotletai (tausojantis)	9-8/162T	60	11.26	2.10	3.33	78.63
Grietinės-pomidorų padažas	4P	15	0.38	1.26	1.45	18.54
Bulvių košė (tausojantis)	2Gar	80	1.77	3.01	12.94	85.25
Burokėliai su svogūnais (augalinis)	4-3/69AT	60	0.90	3.35	5.37	54.63
Žalī žirneliai	34S	20	0.94	0.04	1.94	13.20
Stalo vanduo su uogomis	G009	150	0.12	0.00	1.20	4.10
<b>Iš viso:</b>			<b>19.92</b>	<b>11.35</b>	<b>49.00</b>	<b>376.50</b>

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pilno grūdo makaronai su sviestu (tausojantis)	6-3/60T	140	8.43	4.87	38.12	232.21
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Sausainiai		15	1.47	4.12	6.37	70.05
<b>Iš viso:</b>			<b>9.90</b>	<b>8.99</b>	<b>44.49</b>	<b>302.26</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>34.75</b>	<b>27.52</b>	<b>139.51</b>	<b>964.69</b>

**3 savaitė**  
**Trečiadienis**

Lopšelinukai

Tvirtinu:

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	96A	150	7.37	6.05	30.12	204.86
Siūrio lazdelės Pik-Nik		20	5.34	4.16	0.07	59.08
Nesaldinta arbata (žolielių)	17-1/2	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Kriaušės		80	0.00	0.00	10.40	46.40
<b>Iš viso:</b>			<b>12.71</b>	<b>10.21</b>	<b>40.59</b>	<b>310.34</b>

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rugštynių sriuba (tausojantis)	Sr007	100	1.08	2.91	6.33	54.87
Ruginė duona		25	1.10	0.18	10.91	49.50
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	P022	80	16.90	7.79	4.27	152.97
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	4Gar	60	3.96	2.35	14.67	87.72
Morkų salotos su obuoliais (augalinis)	S21	40	0.28	4.43	3.69	53.63
Pomidoras	D000.3	30	0.30	0.06	1.23	6.60
Stalo vanduo su mėtomis	G009	100	0.00	0.00	0.00	0.02
<b>Iš viso:</b>			<b>23.62</b>	<b>17.72</b>	<b>41.10</b>	<b>405.31</b>

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T	100	10.95	11.29	9.44	186.27
Ruginė duona		20	0.88	0.14	8.73	39.60
Agurkas (pagal sezoniškumą)	D000.4	30	0.24	0.06	0.66	4.14
Kefyras		120	3.84	3.00	5.76	64.80
<b>Iš viso:</b>			<b>15.91</b>	<b>14.49</b>	<b>24.59</b>	<b>294.81</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52.24</b>	<b>42.42</b>	<b>106.28</b>	<b>1010.46</b>

**3 savaitė**  
**Ketvirtadienis**

Lopšelinukai

Tvirtinu:

*D. D. D.*  
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų dribsniai su pienu (tausojantis)	U020	160	6.56	3.49	29.18	190.72
Bananai		100	1.20	0.30	23.10	99.90
<b>Iš viso:</b>			<b>7.76</b>	<b>3.79</b>	<b>52.28</b>	<b>290.62</b>

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščių sriuba (tausojantis)	1Sr	100	0.92	2.14	7.37	51.39
Ruginė duona		25	1.10	0.18	10.91	49.50
Kepti jautienos kukuliai su obuoliu (tausojantis)	12-7/143T	60	11.62	6.42	2.25	112.33
Jogurtinis padažas su žalumynais	14-1/21	20	0.78	2.45	1.18	29.88
Virti makaronai (tausojantis)	6-3/60T	60	3.61	1.78	16.34	96.73
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	S8	40	0.36	4.41	3.34	53.37
Agurkas (pagal sezoniškumą)	D000.4	30	0.24	0.06	0.66	4.14
Stalo vanduo su uogomis	G009	150	0.12	0.00	1.20	4.10
<b>Iš viso:</b>			<b>18.75</b>	<b>17.44</b>	<b>43.25</b>	<b>401.44</b>

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška ryžių košė (tausojantis)	Kr003	150	4.57	4.79	33.97	198.91
Grikių batonėlis		30	2.73	0.66	14.40	113.70
Kmynų arbata	G001	100	0.13	0.10	0.33	2.22
<b>Iš viso:</b>			<b>7.43</b>	<b>5.55</b>	<b>48.70</b>	<b>314.83</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>33.94</b>	<b>26.78</b>	<b>144.23</b>	<b>1006.89</b>

**3 savaitė**  
**Penktadienis**

Lopšelinukai

Tvirtinu:

*Direktorė*  
*Mano parašas*  
(pareigos vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	95A	150	6.15	5.46	27.61	178.01
Juodos duonos sumuštinis su sviestu ir virta dešra	UO28	20/5/20	3.03	7.94	8.83	118.75
Kmynų arbata	G001	100	0.13	0.10	0.33	2.22
<b>Iš viso:</b>			<b>9.31</b>	<b>13.50</b>	<b>36.77</b>	<b>298.98</b>

Pietūs 11:50-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta pomidorų, lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-3/36AT	100	5.63	2.60	10.80	113.56
Grietinėje troškinta vištienos krūtinėlė (tausojantis)	10-5/100T	100	16.03	3.66	3.81	109.88
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	60	1.61	0.08	14.71	65.12
Daržovių rinkinukas (moliūgas, paprika) (augalinis)	D006	25/25	0.27	0.21	4.13	20.28
Plėšyti pekino lapai ir apšlakstyti aliejumi (augalinis)	S015	30	0.53	2.11	1.39	26.52
Natūralios sultys		120	0.48	0.00	13.56	55.20
<b>Iš viso:</b>			<b>24.55</b>	<b>8.66</b>	<b>48.40</b>	<b>390.56</b>

Vakarienė 15:30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės spygliukai (tausojantis)	86A	120	13.24	8.36	24.89	230.63
Grietinė		20	0.76	2.00	0.86	24.40
Nesaldinta arbata (žolelių)	17-1/2	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Obuoliai		100	0.00	0.01	13.00	57.00
<b>Iš viso:</b>			<b>14.00</b>	<b>10.37</b>	<b>38.75</b>	<b>312.03</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47.86</b>	<b>32.53</b>	<b>123.92</b>	<b>1001.57</b>